

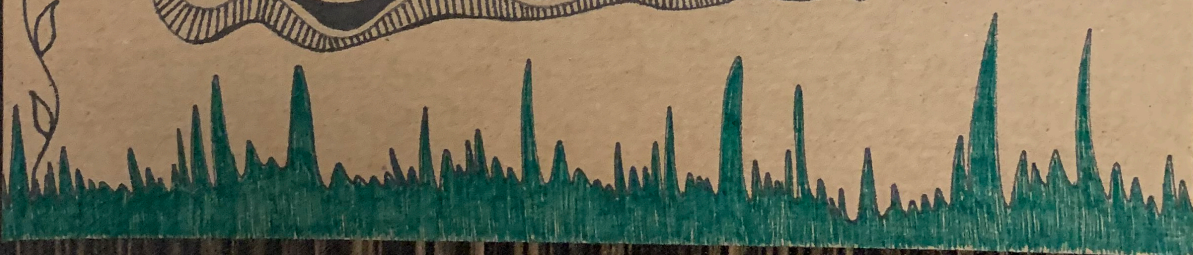
BESOINS

ORDRE
RELATIONNEL

Acceptation • délicatesse
accueil • direction • ouverture
adaptation • discrétion • stabilité
affection • douceur • partage
AMOUR • écoute • réciprocité
appartenance • égalité • respect
attention • empathie • présence
bienveillance • engagement
chaleur humaine • équité
changement • fiabilité • proximité
communication • fidélité
compréhension • flexibilité
concertation • humilité • soutien
confiance • inclusion • sincérité
connexion • intimité • souplesse
contact • leadership • réconfort
continuité • lien • réconciliation
contribution à la vie • loyauté
coopération • mutualité • transparence

CÉLÉBRATION

abondance
• beauté
• bonté
• communion
• deuil
• espoir
• harmonie
• humour
• inspiration
• jeu
• lâcher prise
• ordre
• paix
• plaisir
• sacré
• sagesse
• sens
• sérénité
• silence
• spiritualité
• transcendance
• uni



BESOINS

SURVIE

- abri • air • eau • espace •
- environnement sain • exercice •
- lumière • mouvement • protection •
- repos • sécurité • sains • temps •
- nourriture (au sens large) •
 - confort - contact physique -
 - détente - douceur -
 - loisir - soins - tendresse
 - toucher -

assurance

authenticité

détachement

équilibre

estime de soi

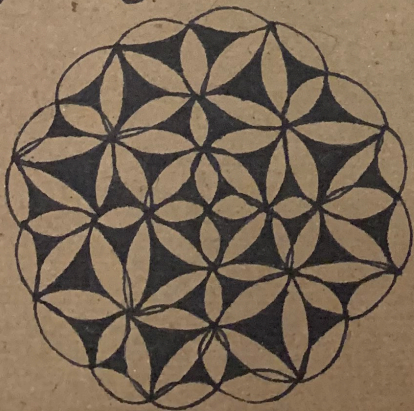
connaissance de soi / valeurs / rêves

honnêteté • respect de son rythme

recherche de sens • respect de soi

sens de sa place / sens de sa valeur

INTÉGRITÉ

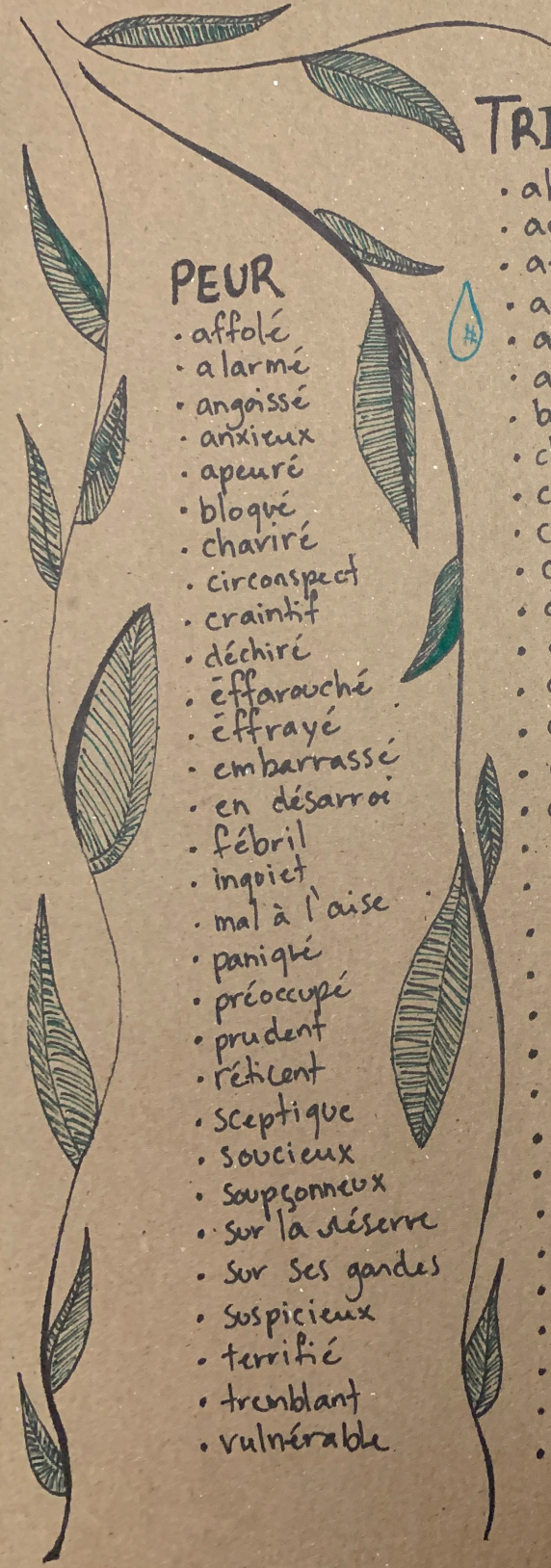


EXPRESSION DE SOI

- ∞ accomplissements ∞
- ∞ actions ∞ clarté ∞ cohérence ∞
- ∞ compréhension ∞ concision ∞
- ∞ connaissance ∞ conscience ∞
- ∞ créativité ∞ croissance ∞ recul ∞
- ∞ évolution ∞ guérison ∞ lucidité ∞
- ∞ nouveauté ∞ participation ∞
- ∞ réalisation ∞ récréation ∞
- ∞ responsabilité ∞ simplicité ∞
- ∞ spontanéité ∞ stimulation ∞
- ∞ . . . ∞ . . . ∞ . . . ∞ . . . ∞

AUTONOMIE

- affirmation de soi
- apprivoisement
- appropriation de son pouvoir
- calme
- espace pour soi
- estime de soi
- interdépendance
- liberté
- maîtrise
- solitude
- tranquillité
- vitalité

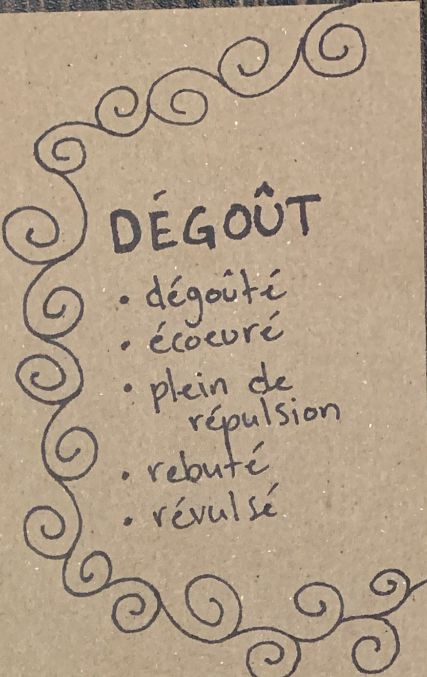


PEUR

- affolé
- alarmé
- angoissé
- anxieux
- apeuré
- bloqué
- chaviré
- circonspect
- craintif
- déchiré
- effarouché
- effrayé
- embarrassé
- en désarroi
- fébril
- inquiet
- mal à l'aise
- paniqué
- préoccupé
- prudent
- réticent
- sceptique
- soucieux
- soupçonneux
- sur la réserve
- sur ses gandes
- suspicieux
- terrifié
- tremblant
- vulnérable

TRISTESSE

- abattu
- accablé
- affligé
- assommé
- attristé
- avoir le cœur gros
- bouleversé
- chagriné
- confondu
- consterné
- contrarié
- dans tous ses états
- de mauvaise humeur
- déchiré
- découragé
- défait
- démotivé
- démuni
- dépité
- déprimé
- désabusé
- désappointé
- désenchanté
- désespéré
- désillusionné
- désolé
- ébranlé
- ému
- en désarroi
- en détresse
- ennuyé
- éteint
- impuissant



DÉGOÛT

- dégoûté
- écoeuré
- plein de répulsion
- rebuté
- révolté

EMOTIONS
& SENTIMENTS

- inconfortable
- mal à l'aise
- malheureux
- mécontent
- morose
- peiné
- perturbé
- pessimiste
- préoccupé
- secoué
- Seul
- sombre
- soucieux

EMOTIONS & SENTIMENTS

JOIE

- à l'aise • amusé • animé • apaisé • attendri • bien disposé • calme • captivé • centré • comblé • confiant • confortable • content • décontracté • détendu • déterminé • disposé • emballé • encouragé • engagé • en paix • enthousiaste • étourdi • éveillé • exalté • excité • fasciné • fier • heureux • impliqué • joyeux • libre • mobilisé • motivé • nourri • optimiste • ouvert • plein de gratitude • rassuré • rayonnant • réceptif • réjouï • satisfait • stimulé • vivant

SURPRISE

- abasourdi • ahuri • assommé • bouche bée • déboussolé • décontenancé • dépaycé • désemparé • désorienté • déstabilisé • éberlué • embêté • estomaqué • impressionné • interloqué • interpellé • intrigué • le souffle coupé • perplexe • pris au dépourvu • pris de court • renversé • saisi • secoué • sidéré • stupéfait • tombé des nues • troublé

COLÈRE

- à bout • agité • amer • choqué • contrarié • crispé • emporté • en avoir assez • en avoir marre • énervé • exaspérer • excédé • fâché • frustré • humilié • impatient • mécontent • outré • révolté • scandalisé • sombre • soupçonneux • sur les nerfs • surexalté • survolté
- susceptible • tendu • tikiillé • tourmenté • tracassé

